



## 제2형 당뇨병 환자를 위한 건강한 삶

모든 라이온스 클럽은 자율적으로 활동합니다. 다시 말해, 각각의 라이온스 클럽은 자체적인 행사를 진행하고 현지 법과 규정을 준수할 책임이 있는 독립적인 주체입니다. 본 계획서는 권장 사항을 제공하기 위함이며, 법률 조언이나 모범 사례로 간주되어서는 안 됩니다. 본 계획서의 활동들은 해당 지역사회에서 적절하지 않을 수 있습니다. 모든 법, 규정, 안전 지침 및 모범 관행을 준수할 수 있도록 현지 전문가와 상담하십시오.



# 제2형 당뇨병 환자를 위한 건강한 삶

본 프로젝트 계획서는 소속 클럽이 건강한 식사, 식사 계획, 신체 활동을 장려하여 제2형 당뇨병의 위험에 처해 있는 사람들에게 유익한 건강 및 웰니스 관련 행사를 주최할 수 있도록 돕습니다.

이러한 프로젝트에 착수함으로써, 귀하는 우리가 당뇨병 유병률 감소 및 당뇨병 환자들의 삶의 질 개선이라는 전략적 비전을 달성할 수 있도록 지원하게 됩니다.

## 행사 계획을 시작하십시오.

아래 양식에 있는 공란을 기입하여 행사의 세부사항을 결정하십시오.

|                                                               |                          |                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>달성할 내용</b><br><b>①</b> 건강한 삶을 장려하여 인식을 제고시키고 지역사회에게 교육을 제공 | <b>기간</b><br>1-2시간       | <b>위치</b><br><input type="radio"/> 학교 또는 교육 시설<br><input type="radio"/> 지역 레크리에이션 시설<br><input type="radio"/> 야외 지역 공간<br><input type="radio"/> 기타<br>_____ |
|                                                               | <b>계획 시기</b><br>1-2개월    |                                                                                                                                                             |
|                                                               | <b>시작/종료 날짜</b><br>_____ |                                                                                                                                                             |

## 계획된 참가자

행사에서 봉사하고자 하는 대상을 선택하십시오.

|                                                                                                                                                     |                                                                                                                        |                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>우리가 봉사할 사람들:</b><br><input type="radio"/> 아이들<br><input type="radio"/> 청소년<br><input checked="" type="radio"/> 성인<br><input type="radio"/> 모든 사람 | <b>서비스 제공자:</b><br><input type="radio"/> 현지 당뇨 협회<br><input type="radio"/> 현지 당뇨 전문 교육자<br><input type="radio"/> 지역 병원 | <b>메모:</b><br><br><br> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|

## 프로젝트에 필요한 모든 업무를 결정합니다.

모든 프로젝트는 다음의 업무를 포함해야 합니다.

### 1. 당뇨 전문 교육 강연자와 자료를 파악합니다.



- ▶ 현지 당뇨 협회, 현지 당뇨 전문 교육자 또는 지역 병원을 통해 제공받아야 합니다

강연자

자료

a. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

e. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

f. \_\_\_\_\_

### 2. 신체 활동의 종류를 결정합니다.



- ▶ 체계적인 운동, 산책 또는 현지 지역사회에서 성공적일 수 있다고 판단되는 활동으로 구성될 수 있습니다
- ▶ 단, 해당 운동이 초보자들도 쉽게 따라할 수 있는 수준이어야 하며, 다양한 신체 능력에 따라 수정될 수 있어야 합니다

활동

a. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

e. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

f. \_\_\_\_\_

### 3. 영양 관련 교육 주제를 결정합니다.



- ▶ 당뇨병 예방 및 관리와 관련된 주제여야 하며, 현지 영양사, 현지 당뇨 전문 교육자 또는 지역 병원을 통해 제공받을 수 있습니다
- ▶ 가능한 주제로는 수분 섭취의 중요성, 모든 식사에 채소류를 넣어 먹는 것 등이 있습니다

주제 아이디어

a. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

e. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

f. \_\_\_\_\_

# 자원봉사자 계획서

행사에 자원봉사자의 역할을 배정합니다.

| 지위/역할                                                      | 이름 | 연락 정보 | 메모                                                                                                |
|------------------------------------------------------------|----|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 행사 책임자                                                     |    |       | 라이언/레오 또는 의료 전문가가 될 수 있습니다. 단, 반드시 당뇨에 대한 기본 지식을 가지고 있어야 하며, 행사 실행 제반사항과 자원봉사자를 둘 다 관리할 수 있어야 합니다 |
| 자원봉사자 관리자                                                  |    |       |                                                                                                   |
| 교육 주도자                                                     |    |       | 인증받은 의료 전문가 또는 당뇨병에 정통한 교육자여야 합니다                                                                 |
| 신체 활동 주도자                                                  |    |       | 신체 활동을 진행하는 동안 참가자들의 안전을 보장할 수 있는 신체 활동 전문가여야 합니다                                                 |
| 영양 주도자                                                     |    |       | 인증받은 영양사 또는 당뇨병 환자들의 삶을 지원해본 경험이 있는 의료 전문가여야 합니다                                                  |
| 현지 구급 의료 서비스                                               |    |       | 긴급상황이 발생할 경우를 대비해 항상 대기해야 합니다                                                                     |
| 마케팅 주도자                                                    |    |       |                                                                                                   |
| 행사 사진사                                                     |    |       | 홍보 목적을 위해서 행사 사진을 사용할 계획인 경우 반드시 참가자로부터 서명한 동의서를 얻어야 합니다                                          |
| 지역 파트너/협력자<br><br>추천: 현지 당뇨 협회,<br>당뇨 전문 교육자 및/또는<br>지역 병원 |    |       |                                                                                                   |
| 기타                                                         |    |       |                                                                                                   |

|      |  |
|------|--|
| 회원 수 |  |
| 레오 수 |  |
| 기타   |  |



## 달성 가능한 프로젝트 단계 설정하기

행사 책임자는 본 양식을 작성하고 진행 상황을 추적할 것입니다.

| 현황 | 업무             | 제출 마감일 | 업무 주도자 | 팁                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|----------------|--------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ×  | 소속 클럽에 알리기     |        |        | 행사에 대한 내용을 소속 클럽에 알리는 회의 개최하기                                                                                                                                                                                                      |
|    | 행사 명칭/제목 만들기   |        |        |                                                                                                                                                                                                                                    |
|    | 기획 위원회 구성      |        |        | » 행사 참가자, 활동 및 실행<br>제반사항을 결정<br>» 자원봉사자 임무 결정 및 할당                                                                                                                                                                                |
|    | 잠재적인 행사 협력자 파악 |        |        | » 현지 당뇨 협회<br>» 피트니스 단체<br>» 현지 지역 병원<br>» 현지 당뇨 전문 교육자                                                                                                                                                                            |
|    | 기초 예산 준비       |        |        |                                                                                                                                                                                                                                    |
|    | 장소, 날짜 및 시간 확정 |        |        | 고려해야 할 부분:<br>» 연중 계절/날씨<br>» 공간 수용 인원의 유연성<br>» 공간의 안전<br>» 당뇨병 위험에 가장 취약한<br>지역사회 구성원에게의 공간<br>접근성                                                                                                                               |
|    | 적절한 보험 가입      |        |        | 해당 담당자에게 확인하여 보험 또는<br>보조 보험 증서가 필요한지 여부를<br>결정합니다.<br><br>모든 라이언스 클럽에 제공되는<br>배상 책임 보험 약관에 따른 보장<br>내역에 관해 질문이 있는 경우,<br><a href="http://lionsclubs.org/pib-en">http://lionsclubs.org/pib-en</a> 을<br>방문하여 프로그램 보험 소책자를<br>검토하십시오 |

## 달성 가능한 프로젝트 단계 설정하기 (계속)

| 현황 | 업무                                  | 제출 마감일 | 업무 주도자 | 팁                                                                                                                                                                                                                          |
|----|-------------------------------------|--------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | 필요한 자원봉사자 확보                        |        |        |                                                                                                                                                                                                                            |
|    | 행사 홍보                               |        |        | <p>고려해야 할 부분:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» 행사에 현지 미디어 초대</li> <li>» 보도 자료 준비 및 현지 언론 매체에 공유</li> <li>» 현지 유명인사 또는 스포츠 스타의 참여 요청</li> <li>» 소셜 미디어 플랫폼</li> <li>» 소속 클럽 네트워크에 이메일 전송</li> </ul>             |
|    | 행사 실행 제반사항 확정                       |        |        | <p>행사 전, 서비스 공급업체 또는 행사 협력자에게 연락하여 행사에서 맡은 역할의 소임을 다할 준비가 되어 있는지 확인합니다</p> <p>고려해야 할 부분:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» 신체 활동 공간에 필요한 특별한 요구사항(표지판, 안내 표시, 기타 등등)</li> <li>» 물과 건강한 스낵이 비치된 휴식 공간</li> </ul> |
|    | 행사의 성공을 축하하고 개선할 점을 논의하는 행사 후 회의 마련 |        |        | 이번 행사가 끝난 이후에도 계속해서 공동체를 형성할 수 있도록 일년 내내 다른 행사를 기획합니다                                                                                                                                                                      |

# 봉사 프로젝트를 위한 예산 결정

행사를 위한 재정 사항 결정을 위해 본 예산 계획서를 이용하십시오.

| 설명         | 수량 | 비용 | 총 지출 | 현물/기부 | 수입 | 잔액 |
|------------|----|----|------|-------|----|----|
| <b>교육</b>  |    |    |      |       |    |    |
| 교육 자료      |    |    |      |       |    |    |
| 초청 연사 비용   |    |    |      |       |    |    |
|            |    |    |      |       |    |    |
|            |    |    |      |       |    |    |
| <b>장비</b>  |    |    |      |       |    |    |
| 시설/공간 사용료  |    |    |      |       |    |    |
| 신체 활동 준비물  |    |    |      |       |    |    |
| 물/스낵       |    |    |      |       |    |    |
| 오디오/영상 장비  |    |    |      |       |    |    |
|            |    |    |      |       |    |    |
|            |    |    |      |       |    |    |
| <b>마케팅</b> |    |    |      |       |    |    |
| 홍보 자료      |    |    |      |       |    |    |
|            |    |    |      |       |    |    |
|            |    |    |      |       |    |    |
| <b>기타</b>  |    |    |      |       |    |    |
|            |    |    |      |       |    |    |
|            |    |    |      |       |    |    |
|            |    |    |      |       |    |    |

## 프로젝트의 성공 측정하기

행사 기획 위원회를 재소집하여 봉사 프로그램의 성공을 축하하고 결과를 보고하십시오!

| 성공 여부 평가                                           |  |                     |  |
|----------------------------------------------------|--|---------------------|--|
| 봉사 프로젝트 평가                                         |  |                     |  |
| 18세 미만 봉사 대상 수                                     |  | 비회원 자원봉사자 수         |  |
| 18세 이상 봉사 대상 수                                     |  | 총 봉사 시간             |  |
| 라이온 자원봉사자 수                                        |  | 전체 프로젝트 기획/기금 모금 시간 |  |
| 레오 자원봉사자 수                                         |  |                     |  |
| 프로젝트 되돌아보기                                         |  |                     |  |
| 1. 건강한 삶을 교육하고 장려하여 당뇨병에 대한 지역사회 인식을 제고시킬 수 있었습니까? |  |                     |  |
| 2. 가장 잘한 점은 무엇이었습니까?                               |  |                     |  |
| 3. 가장 힘들었던 점은 무엇이었습니까?                             |  |                     |  |
| 4. 이 행사를 또 하시겠습니까?                                 |  |                     |  |
| 5. 어떤 변화를 주시겠습니까?                                  |  |                     |  |

## 탄수화물 계산 활동을 통해 참가자들을 이끌어보세요.

탄수화물은 식단에서 중요한 부분이지만, 탄수화물을 너무 많이 섭취할 경우 제2형 당뇨병을 앓게 될 위험이 커집니다. 당뇨병을 앓고 있는 사람들은 혈당의 수치를 안전하게 적절하게 관리할 수 있도록 식사마다 섭취하는 탄수화물의 양을 특별히 신경써야 합니다.

매일 먹는 일반적인 식사에 탄수화물이 얼마나 들어 있는지에 대해 생각해본 적 있으신가요? 식사당 탄수화물 권장량을 결정하려면 정부기관 또는 의료 단체에 문의해보시기 바랍니다.

### 활동 지침:

- » 그룹 진행자가 현지 지역사회에서 인기 있는 식사의 식재료를 입력할 수 있습니다.
- » 그룹 진행자는 당뇨에 대한 인식 제고 행사를 주최하기 전에 적절한 채널을 활용하여 각 항목의 탄수화물 함유량과 더불어 전체 식사의 탄수화물 함유량을 조사할 수 있습니다.
- » 소속 클럽과 지역사회 구성원에게 각 항목의 탄수화물 함유량과 전체 식사의 탄수화물 함유량을 추측해보라고 요청합니다. 대답하기 위해 테크놀로지 또는 기타 출처를 사용할 수 없다고 알립니다.
- » 모든 참가자들이 추측 답변을 내놓으면, 정답을 공유하여 추측으로 맞힌 사람이 있는지 확인합니다.
- » 그룹 진행자는 토의 질문을 활용하여 사람들에게 당뇨병을 앓고 있는 사람들은 일상생활에서 다른 부분들을 고려해야 한다는 점을 일깨워 줍니다.

| 식사    | 탄수화물(그램) |
|-------|----------|
| 단백질   |          |
| 채소    |          |
| 전분/곡물 |          |
| 음료    |          |
| 합계    |          |

### 토의 질문:

- » 이 활동에 대해 처음에 든 생각을 공유하고 싶은 분이 계십니까?
- » 이 활동이 어렵거나 시간이 오래 걸렸나요? 그렇다면 혹은 그렇지 않다면 이유는 무엇인가요?
- » 이 활동이 여러분이 일상생활에서 식사를 선택하는 데 어떤 영향을 미칠 것 같습니까?
- » 이 활동이 여러분이 여러 사람과 만나는 자리에서 식사를 선택하는 데 어떤 영향을 미칠 것 같습니까?
- » 이것이 당뇨병을 앓고 있는 사람들이 매일 해야 하는 일이라는 점을 고려했을 때, 여러분은 지역사회 구성원으로서 당뇨병 환자들이 지원받고 이해받고 있다고 느낄 수 있도록 어떤 일을 할 수 있을까요?

